

CA1

HW 145

-Z039



3 1761 11556496 5

MEALS AND SNACKS

Meals

A meal containing foods from each of the four food groups will ensure that a child is receiving a well-balanced meal. Remember that preschoolers require less food than adults. (See Handy Guide for Nutrition Review).

Convenience foods save time but not money, so you must decide which of these is the important factor. Recipe books and pamphlets are included under the Reference section, but a few recipes are included here.

Baked Beans

Serves 24. Serving size 3/4 cup

8 cups dried beans
3 tbs. dry mustard
1 1/2 cups molasses
1 lb. salt pork (can be omitted)
1/4 cup brown sugar
2 qt. and 1 cup cooking liquid

1. Wash beans, cover with water and soak overnight.
2. Next morning, simmer until tender, keeping the beans covered with water. Drain and save the liquid.
3. Cut pork into 1/2 inch cubes. Add to beans.
4. Mix mustard, sugar, salt and molasses. Add to beans.
5. Add enough water to the liquid saved from the beans to make up the required amount. Pour on the beans until they are covered.
6. Pour into deep pan and bake in slow oven, 300° F for 6-7 hours.
7. Add hot water during baking if necessary.

- To shorten preparation time use convenience canned beans and pork; the commercial 100 fl. oz.
- To increase the protein value, add weiners to the beans. If 1/2 a weiner is allowed per serving, add 1 doz. for 24.

REPAS ET COLLATIONS

Repas

Pour s'assurer qu'un enfant reçoit un repas bien balancé, il faut lui servir des aliments contenus dans chacune des 4 catégories d'aliments. Il faut toujours garder en mémoire que l'enfant d'âge pré-scolaire a besoin de moins de nourriture qu'un adulte. (Voir le Petit Guide d'alimentation).

Les aliments prêts à servir se préparent rapidement mais ne sont pas économiques; vous devez donc décider lequel du temps ou de l'argent est le facteur le plus important.

Fèves au lard

24 portions de 3/4 de tasse

8 tasses de fèves sèches
3 cuillerées à table de moutarde sèche
1 1/2 tasse de mélasse
1 livre de lard salé (facultatif)
1/4 de tasse de cassonade
2 pintes plus une tasse de bouillon

1. Laver les fèves, couvrir d'eau et laisser tremper toute la nuit.
2. Le lendemain, faire mijoter pour amollir les fèves en les gardant recouvertes d'eau. Egoutter les fèves et conserver le bouillon.
3. Couper le lard en cubes d'un demi-pouce. Ajouter aux fèves.
4. Mélanger la moutarde, le sucre, le sel et la mélasse puis ajouter aux fèves.
5. Ajouter au bouillon recueilli autant d'eau qu'il sera nécessaire pour recouvrir les fèves et verser.
6. Mettre le tout dans une casserole profonde et faire cuire à feu doux, (300° F), pendant 6 à 7 heures.
7. Si nécessaire, ajouter de l'eau chaude pendant la cuisson.

- Pour gagner du temps acheter des fèves au lard dans des boîtes de 100 onces prêtes à servir.
- Pour augmenter la valeur nutritive ajouter des saucisses. Si 1/2 saucisse est recommandée par portion, en ajouter une douzaine.

Beef and Vegetable Soup

Serves 24. Size of serving 3/4 - 1 cup

2 lb soup bone
2 lb ground beef
1 1/2 gal. water
1 1/2 cup celery
1/2 cup onions
1 cup split peas
3/4 lb. barley
1 tbs. salt
pinch of pepper
1 tbs. parsley

1. Simmer beef and bones for at least 4 hours in water.
2. Add carrots, celery, onions, split peas, barley and parsley.
3. Season to taste.
4. Cook until vegetables are tender.

Variations:

- Make a soup starting with vegetable stock and chopped meat or use canned soup. Use two 48 oz. tins for 24 servings.
- The addition of milk to any convenience soup will increase the nutritional value.
- Ground beef can be substituted with soya burger to help stretch the food dollar as well as being a good protein source.

Spaghetti

Serves 24.

3 cups uncooked spaghetti
1 - 1 1/2 qt. (4-6 cups) boiling water
3/4 tsp. salt
2 lb. ground beef
2 tbs. oil or fat melted if needed
1 cup chopped onions
1 cup cheese, shredded
1 cup tomato paste
3/4 cup tomato puree
1 tbs. salt
3/4 tsp. sugar

1. Add noodles to boiling salted water and stir. Return to boiling, cook about 15 minutes. Drain.

Soupe aux légumes et au boeuf

24 portions de 3/4 de tasse à une tasse

2 livres d'os pour la soupe
2 livres de boeuf haché
1 1/2 gallon d'eau
1 1/2 tasse de céleri
1/2 tasse d'oignon
1 tasse de pois cassés
3/4 livre d'orge
1 cuillerée à table de sel
Un souçon de poivre
1 cuillerée à table de persil

1. Faire mijoter le boeuf et les os dans l'eau pendant au moins 4 heures.
2. Ajouter les carottes, le céleri, les oignons, les pois cassés, l'orge et le persil.
3. Assaisonner.
4. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Variations:

- Commencer la soupe avec du jus de légumes et de la viande hachée ou employer des soupes en boîtes. 96 onces suffiront pour 24 portions.
- Pour augmenter la valeur nutritive de n'importe quelle soupe en boîte ajouter du lait.
- Le steak haché à base de soya peut remplacer le boeuf haché tout en constituant une excellente source de vitamines. Les fèves vous aideront à économiser.

Spaghetti

24 portions

3 tasses de spaghetti
1 à 1 1/2 pinte d'eau bouillante
3/4 de cuillerée à thé de sel
2 livres de boeuf haché
2 cuillerées à table d'huile (ou de graisse si nécessaire)
1 tasse d'oignons coupés
1 tasse de fromage râpé
1 tasse de pâte de tomates
1 cuillerée à table de sel
3/4 tasse de purée de tomates
3/4 de cuillerée à thé de sucre

1. Ajouter les nouilles à l'eau bouillante salée et remuer. Faire ensuite bouillir pendant 15 minutes. Égoutter.

2. Brown beef; use fat if beef is lean. Add onion and cook until tender. Drain off excess fat.
3. Stir cheese into meat mixture. Add remaining ingredients.
4. Stir in noodles.
5. Reheat and serve.

NB - Children tend to prefer this dish if the noodles are broken before cooking in pieces that are easier for them to handle.

Variations:

- Macaroni or soyabean noodles can be substituted. Soyabean noodles will increase the protein value.
- The meat can be combined with the tomato sauce or made into meat balls.
- The noodles and tomato-cheese sauce can be served with sliced meat.

Meat Loaf

Serves 24. Yield 2 loaves

3 eggs
 1 1/2 - 2 cups rolled oats
 10 oz. tin tomato soup
 1/4 cup onions, chopped
 1/2 cup celery, chopped
 1 cup carrots, grated
 1 tbs. parsley, chopped
 1 1/2 tsp. salt
 pinch pepper
 2 1/2 lb. ground beef

1. Beat eggs slightly.
2. Add rolled oats, tomato soup, vegetables, parsley and seasonings.
3. Mix well; then, add the ground beef and mix again.
4. Place meat mixture into two greased loaf pans.
5. Bake at 375° F (moderate oven) about one hour or until done.
6. Pour off liquid and fat that accumulate while cooking.

2. Faire brunir la viande en ajoutant de la graisse si le boeuf est maigre. Ajouter les oignons et faire cuire jusqu'à ce que le tout soit tendre. Egoutter l'excès de graisse.
3. Mélanger le fromage à la viande. Ajouter les autres ingrédients.
4. Mélanger aux nouilles.
5. Réchauffer et servir.

NB - Les enfants trouvent plus facile de manger leur spaghetti quand il a été coupé avant la cuisson.

Variations:

- Du macaroni ou des nouilles à base de fèves soya peuvent aussi faire l'affaire. Les nouilles à base de fèves soya augmenteront la valeur nutritive du spaghetti.
- La viande peut être mélangée à de la sauce de tomates ou préparée en boulettes.
- Les nouilles et la sauce au fromage et aux tomates peuvent être servies avec de la viande tranchée.

Pain de viande

24 portions - 2 pains

3 oeufs
 1 1/2 - 2 tasses de gruau
 10 onces de soupe aux tomates en boîte
 1/4 tasse d'oignons tranchés
 1/2 tasse de céleri tranché
 1 tasse de carottes râpées
 1 cuillerée à table de persil coupé
 1 1/2 cuillerée à thé de sel
 1 pincée de poivre
 2 1/2 livres de boeuf haché

1. Battre les oeufs légèrement.
2. Ajouter le gruau, les tomates, les légumes, le persil et les assaisonnements.
3. Bien mélanger; ajouter le boeuf haché et mélanger encore.
4. Placer le tout dans deux moules graissés.
5. Cuire à 375° F (four modéré) pendant une heure ou jusqu'à cuisson complète.
6. Enlever le liquide et la graisse qui s'accumulent pendant la cuisson.

Variations:

- Add brown or white enriched cooked rice or wheat germ or a combination instead of rolled oats.
- Soya burger may be used in place of ground beef.

Vanilla Pudding

Serves 24.

6 cups scalded milk
3/4 cup sugar
3/4 cup cornstarch
few grains salt
1 cup cold milk

Mix sugar, salt and cornstarch with cold milk. Add a little of the hot milk, stir well, return to double boiler. Stir over boiling water until mixture thickens and comes to a boil. Cool slightly before adding flavouring.

Note - Use skim milk powder to cut costs.

Variations:

- Add 1/2 cup cocoa to the cornstarch mixture for creamy chocolate pudding.
- Add 2 - 14 oz. cans of drained fruit cocktail to the cooled vanilla pudding.
- If pudding mix is used the cost will be higher.

Snacks

Snacks should contribute to the day's nutritional requirements. Often a child will have little or no breakfast and needs a "pick me up" around 10 a.m. The child may not be having dinner until 6 p.m. or later, so the afternoon snack is also important.

A preschool teacher's day is a very busy one, so the snack preparation should not be time consuming. Whenever possible, the children should be involved in helping prepare snacks.

Some nutritious snacks include

1. Fruit salads which can easily be made by the children. The teacher can ask every child to bring one piece of fruit, cut it up and add it to the salad.

Variations:

- Ajouter du riz brun ou blanc pré-cuit et enrichi ou des germes de blé ou une combinaison de ces éléments plutôt que du gruau.
- Le steak haché à base de soya peut remplacer le boeuf haché.

Pouding à la vanille

24 portions

6 tasses de lait bouillant
3/4 de tasse de sucre
3/4 de tasse de fécule de maïs
Une pincée de sel
1 tasse de lait froid

Mélanger le sucre, le sel et la fécule de maïs avec le lait froid. Ajouter un peu de lait chaud, bien remuer et faire bouillir. Remuer jusqu'à ce que le tout bouille et s'épaississe. Faire refroidir légèrement avant d'ajouter les assaisonnements.

Note - Employer du lait en poudre pour économiser.

Variations:

- Ajouter 1/2 tasse de cacao à la fécule de maïs pour obtenir un pouding au chocolat.
- Ajouter 2 boîtes de 14 onces de macédoine de fruits au pouding à la vanille.
- Si vous employez des poudings pré-mêlés, le coût sera plus élevé.

Collations

Les collations devraient aussi être nutritives. L'enfant mange généralement peu ou pas du tout au petit déjeuner et il a besoin d'une collation à 10 heures. De plus, comme il peut dîner tard le soir, une collation pendant l'après-midi est très appropriée.

Les collations devraient être faciles à préparer puisque les professeurs en milieu pré-scolaire ont parfois des horaires très chargés. Les enfants devraient donc, quand c'est possible, participer à la préparation de leur collation.

Une collation nutritive devrait comprendre

1. Des salades de fruits que les enfants peuvent préparer facilement. Le professeur peut demander que chaque enfant apporte un fruit, le coupe et l'ajoute à la salade.

2. Simple cookies, muffins and squares that the children can make.
3. Crunchy granola. There are many recipes for this nutritious cereal. A large amount can be made at one time and stored. This cereal may be too rough for some children.
4. Apple sauce. The children can each bring an apple and cut up half of each one to make the sauce. When the sauce is made, they can compare the taste with that of the raw apple.
5. Popcorn is a great favorite with children. Butter is not needed as most children enjoy it just as well without.
6. Vegetable dip with vegetables. The children can cut up a variety of vegetables into sticks and then make the dip as follows:

1 - 16 oz. carton plain yogurt
 1/3 cup sweet relish or to taste
 1/2 cup mayonnaise type salad dressing

OR

1 - 16 oz. carton plain yogurt
 1 package onion soup mix.

Blend ingredients together. Refrigerate one hour before serving for maximum flavour. Serves 24.

7. Orange frosty. A cool, refreshing, nutritious drink.

1 dozen eggs
 2 quarts milk
 1 - 16 oz. can orange juice concentrate

In mixing bowl combine eggs and milk. Beat well. Add orange juice and mix well. Chill or serve immediately. Serves 24.

Variations:

- In place of orange juice, use apple, pineapple or grape juice.
- Mash four bananas with fork and add to Orange frosty, mix well.

If your budget does not permit serving milk or fruit juice every day, give parents a list of nutritious snacks which they can provide. Serving

2. Des biscuits et "muffins" que les enfants peuvent préparer.
3. Des céréales à base de fruits séchés. Il existe plusieurs recettes pour en faire des collations nutritives. On peut en préparer une grande quantité en une seule séance et en mettre une partie de côté pour usage ultérieur. Certains enfants peuvent cependant trouver cette céréale difficile à avaler.
4. Compote de pommes. Chacun des enfants peut apporter une pomme, la couper en deux et en mettre un morceau dans la compote. Quand la compote sera prête, ils pourront en comparer le goût avec la moitié de pomme qui leur reste.
5. Le maïs soufflé est très apprécié des enfants. Il n'est pas nécessaire d'ajouter du beurre puisque les enfants l'aiment autant avec que sans beurre.
6. Vinaigrette aux légumes. Les enfants peuvent couper différents légumes en forme de bâtons et ensuite préparer la vinaigrette comme suit:

1 bocal de yaourt ordinaire de 16 onces
 1/3 de tasse de condiments sucrés (relish)
 1/2 tasse de mayonnaise à salade

OU

1 bocal de yaourt ordinaire de 16 onces
 1 paquet de soupe à l'oignon

Mélanger les ingrédients. Pour une saveur accrue, réfrigérer une heure avant de servir. (24 portions)

7. Boisson à l'orange. Une boisson désaltérante, rafraîchissante et nutritive.

1 douzaine d'oeufs
 2 pintes de lait
 1 boîte de 16 onces de jus d'orange concentré

Mélanger les oeufs et le lait dans un bol à mélanger. Agiter. Ajouter le jus d'orange et mélanger. Réfrigérer ou servir immédiatement. (24 portions.)

Variations:

- Employer du jus de pommes, d'ananas ou de raisins ou bien du jus d'oranges.
- Écraser 4 bananes avec une fourchette et ajouter au jus d'orange en agitant bien.

Si votre budget ne vous permet pas de servir du lait ou des jus de fruits chaque jour, donnez aux parents une liste de goûters nutritifs qu'ils

nutritionally poor artificial drinks defeats the whole purpose of snack time. Water is by far a better thirst quencher than these drinks.

Reprinted with permission from Viewpoint Early Childhood Education, Vol. 8, No. 4, Autumn 1974. Child Study Centre, Faculty of Education, University of British Columbia, Vancouver, B.C. V6T 1W5

pourront préparer eux-mêmes. Les jus à base de composés artificiels n'ont pas leur place dans une collation qui se veut nutritive; il serait préférable de servir de l'eau en guise de rafraîchissement.

Réimprimé avec la permission de Viewpoint Early Childhood Education, Vol. 8, No. 4, automne 1974. Child Study Centre, Faculté d'éducation, Université de la Colombie-Britannique, Vancouver, C.B. V6T 1W5